

9月9日 (水)

黄のグループの食べ物



おもにエネルギーのもとになります。
からだを動かしたり、脳をはたらかせたりする
はたらきがあります。

きょうのこんだて

こくとうパン (1/2)
ぎゅうにゅう
イタリアンスパゲッティ
グリーンアスパラガスと
キャベツのサラダ

き おもにエネルギーのもとになる
こくとうパン、スパゲッティ
あぶら、さとう

あか おもにからだをつくる
ぎゅうにゅう、ぶたにく
ワインナー

みどり おもにからだのちようしきととのえる
たまねぎ、にんじん
ピーマン、マッシュルーム
グリーンアスパラガス
キャベツ

一口メモ

クイズ7 スパゲッティと同じ黄のグループの食べ物はどれでしょうか。
① そうめん ② そば ③ はるさめ

○今日の副菜は、グリーンアスパラガスとキャベツの
サラダです。グリーンアスパラガスは、土から出てきた
茎の部分です。

アスパラガスには、緑色の「グリーンアスパラガス」と
白い「ホワイトアスパラガス」があります。

緑色と白色のアスパラガスの違いは、栽培方法が
違います。ホワイトアスパラガスは、日光が当たらない
ように栽培しています。グリーンアスパラガスは、
日光をたくさん浴びて光合成をすることで、緑色に
なります。



ホワイトアスパラガス



むらさきアスパラガス

最近では、むらさき色をしたアスパラガスもあります。
むらさき色は、アントシアニンという色素をふくんで
います。



グリーンアスパラガス

○給食では、北海道産の

グリーンアスパラガスを使います。

グリーンアスパラガスとキャベツを焼き物機で蒸したものに
さとう、しお、ワインビネガー、綿実油で作った手作りの
ドレッシングをかけてあえました。

キャベツ	長野県	たまねぎ	北海道	グリーンアスパラガス(冷)	北海道
にんじん	北海道	ピーマン	青森県	マッシュルーム(水煮)	茨城県

ごみの分別 口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え: ①②③